



από τη Βέφα
Αλεξιάδου

20+2

4ος
Πανελλήνιος
ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ
ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

βραβευμένες ελληνικές συνταγές



ΠΑΠΑΚΙ ΜΕ ΚΟΥΜ ΚΟΥΑΤ



ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ - 3^ο Βραβείο Μελίτα Αδάμ - Αθήνα

Μερίδες 4

Χρόνος προετοιμασίας 30'

Χρόνος ψήσιματος 1 ώρα

Μια ωραία Κερκυραϊκή συνταγή.

ΥΛΙΚΑ

- 1 παπάκι, 1½ κιλού περίπου
- 1/2 κιλού κουμ κουάτ, καθαρισμένα και κομμένα στα τέσσερα
- 1/3 κούπας βούτυρο
- 1/3 κούπας τριμμένο κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο, τριμμένο
- 1/4 κούπας λικέρ πορτοκαλιού
- 20 γρ. τριμμένο τζίντζερ
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 κούπα ζωμό κότας
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 2 κουταλιές ψιλοκομμένο μαϊντανό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Πλύντε πολύ καλά το παπάκι, τρυ-

πήστε το σε διάφορα σημεία μ' ένα μεταλλικό σουβλί κι αλατοπιπερώστε το μέσα κι έξω. Σ' ένα μπολ ανακατέψτε μερικά κουμ κουάτ με τη μία σκελίδα σκόρδο και το τζίντζερ. Βάλτε το μίγμα στην κοιλιά του πουλιού και ράψτε το άνοιγμα. Σε μια κατσαρόλα ζεστάνετε το βούτυρο και σοτάρετε το παπάκι, να ροδίσει απ' όλες τις πλευρές. Αδειάστε και πετάξτε το περισσότερο από το λίπος που έβγαλε. Σ' αυτό που θα κρατήσετε - 1/4 κούπας περίπου - προσθέστε το κρεμμύδι και το υπόλοιπο σκόρδο και σοτάρετέ τα, να μααραθούν. Βάλτε μέσα την πάπια, ρίξτε το λικέρ, το ζωμό και τα φύλλα δάφνης, σκεπάστε και σιγοβράστε 30'. Αφαιρέστε και πετάξτε τα φύλλα δάφνης. Μεταφέρετε το παπάκι σε πυράντοχο σκεύος κι αραδιάστε τριγύρω τα υπόλοιπα κουμ κουάτ. Περιχύστε με το ζουμί που έμεινε στην κατσαρόλα και ψήστε στους 180°C, 1 ώρα περίπου ή ώσπου να ροδίσει το παπάκι και να ψηθεί ως μέσα. Σερβίρετέ το ζεστό, πασπαλισμένο με το μαϊντανό και συνοδεύστε το με ρύζι μπασμάτι.

ΠΟΥΡΑΚΙΑ ΜΑΣΤΙΧΑΣ



ΓΛΥΚΑ - 2^ο Βραβείο Ξανθή Μονογιού Κερατέα

Γίνονται 30 πουράκια
Χρόνος προετοιμασίας 30΄
Χρόνος ψησίματος 25΄
Μια γλυκιά Χιώτικη λιχουδιά.

ΥΛΙΚΑ

- 8 αυγά, χωρισμένα
- 1/2 κιλού ζάχαρη άχνη
- 1 κουταλάκι μαστίχα
- 1 κιλό αμύγδαλα, ασπρισμένα, ελαφρά καβουρντισμένα και χοντροκομμένα
- 1 1/4 κούπας βούτυρο, για το άλειμμα
- 700 γρ. φύλλο κρούστας

για το σιρόπι

- 1 κιλό ζάχαρη
- 4 κούπες νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Χτυπήστε στο μίξερ τα κροκάδια

με τη μισή ζάχαρη, ν' αφρατέψουν και να πάρουν το χρώμα του λεμονιού. Με την υπόλοιπη ζάχαρη χτυπήστε τ' ασπράδια σε μαρέγκα. Ανακατέψτε προσεχτικά μέσα στα κροκάδια τη μαστίχα και κατόπιν τ' αμύγδαλα, εναλλάξ με τα χτυπημένα ασπράδια. Αν αραιώσει πολύ το μίγμα, μη βάλετε όλη τη μαρέγκα. Ανακατέψτε τόση, όση χρειάζεται, για να μην τρέχει το μίγμα. Απλώστε στον πάγκο εργασίας τα φύλλα και κόψτε τα κατά πλάτος στη μέση. Αλείψτε κάθε μισό φύλλο με βούτυρο και διπλώστε το στη μέση. Βάλτε 2-3 κουταλιές από τη γέμιση στη μια άκρη, διπλώστε τις δυο πλευρές επάνω από τη γέμιση και τυλίξτε σε ρολό. Αλείψτε την επιφάνεια με βούτυρο. Ετοιμάστε κατά τον ίδιο τρόπο πουράκια, ώσπου να εξαντληθούν όλα τα υλικά κι αραιδιάστε τα σε ταψί ελαφρά βουτυρωμένο. Ψήστε τα στους 180°C 30' περίπου ή ώσπου να ροδίσει η επιφάνεια. Στο μεταξύ ετοιμάστε το σιρόπι, βράζοντας 5' το νερό με τη ζάχαρη. Περιχύστε τα πουράκια με το σιρόπι αμέσως μόλις τα βγάλετε από το φούρνο.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΛΕΜΟΝΟΦΛΟΥΔΕΣ ΤΟΥΡΣΙ



ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ - 1^ο Βραβείο Ιωάννα Βλαχοπούλου Κέρκυρα

Μερίδες 4

Χρόνος προετοιμασίας 30'

Χρόνος μαγειρέματος 1 ώρα

Μια πρωτότυπη συνταγή από την Κέρκυρα.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κοτόπουλο, 1½ κιλού περίπου, σε μερίδες
- 1/3 κούπας αλεύρι
- 1/2 κούπας λάδι
- 1/2 κούπας ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 1 σκελίδα σκόρδο, τριμμένο
- 1½ κούπας λεμονόφλουδες τουρσί, σε λεπτές λωρίδες
- 1/2 κούπας πράσινες ελιές, σε κομματάκια
- 1/3 κούπας χυμό λεμονιού
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Αλευρώστε τα κομμάτια του πουλιού. Σε μια κατσαρόλα ζεστάνετε το λάδι και

σοτάρετε το κοτόπουλο, ώσπου να ροδίσει ελαφρά. Ρίξτε το κρεμμύδι και το σκόρδο και σοτάρτε τα 2' - 3'. Προσθέστε τις λεμονόφλουδες, τις ελιές, 1 κούπα νερό, αλάτι και πιπέρι. Σκεπάστε και σιγοβράστε 1 ώρα περίπου ή ώσπου να μαλακώσει το κοτόπουλο και το φαγητό να μείνει με λίγη σάλτσα. 5' πριν κατεβάσετε από τη φωτιά περιχύστε με το χυμό λεμονιού και κουνήστε την κατσαρόλα κυκλικά, να πάει παντού. Σερβίρετε το φαγητό ζεστό συνοδεύοντάς το με πουρέ πατάτας ή άσπρο πιλάφι.

Για να ετοιμάσετε λεμονόφλουδες τουρσί, κόψτε 4 λεμόνια στη μέση και κάθε μισή λεμονόκουπα σταυρωτά στα τέσσερα. Αφαιρέστε τη σάρκα κι αρκετό από το άσπρο μέρος. Βάλτε τα κομμάτια σε νερό, να σταθούν 12 ώρες, να ξεπικρίσουν και στραγγίστε τα. Αραδιάστε τα σε στρώσεις, μέσα σε μπολ, πασπαλίζοντας ενδιάμεσα αρκετό χοντρό αλάτι. Αφήστε τες να σταθούν 1 εβδομάδα τουλάχιστον. Ξεπλύντε τες πολύ καλά, με άφθονο τρεχούμενο νερό, πριν τις χρησιμοποιήσετε.

ΑΓΓΙΝΑΡΟΠΙΤΑΚΙΑ



ΠΙΤΕΣ - 3^ο Βραβείο
Ιωάννα Ρασούλη - Αγ. Νικόλαος, Κρήτη

Γίνονται 20 πιτάκια
Χρόνος προετοιμασίας 30΄
Χρόνος ψησίματος 15΄

ΥΛΙΚΑ

για τη ζύμη

- 3½ κούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 1/3 κούπας λάδι
- 1/3 κούπας τσικουδιά
- 1/2 κούπας ζεστό νερό (40 °C)

για τη γέμιση

- 5 αγγινάρες
- 1 κουταλιά χυμό λεμονιού
- 1/3 κούπας λάδι
- 1 μέτριο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1/3 κούπας ψιλοκομμένα κρεμμυδάκια φρέσκα
- 1 μέτρια ντομάτα, χωρίς τη φλούδα και τους σπόρους, ψιλοκομμένη
- 1/4 κούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 1/4 κούπας ψιλοκομμένο μάραθο
- 1 κούπα τριμμένη κεφαλογραβιέρα
- 2 κουταλιές τριμμένη φρυγανιά
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- λάδι για το τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ετοιμάστε τη ζύμη. Σε μια λεκάνη ζυμώματος κοσκινίστε το αλεύρι με το α-

λάτι. Κάντε ένα λάκκο στο κέντρο και ρίξτε μέσα το λάδι και την τσικουδιά. Παίρνοντας το αλεύρι από τριγύρω, ζυμώστε προσθέτοντας τόσο νερό, όσο χρειάζεται, για να επιτύχετε ζύμη απαλή που να μην κολλάει στα δάχτυλα. Κάντε μια μπάλα με τη ζύμη κι αφήστε τη να σταθεί 1 ώρα τουλάχιστον. Στο μεταξύ ετοιμάστε τη γέμιση. Καθαρίστε τις αγγινάρες από τα χοντρά φύλλα και τα σκληρά μέρη, τρίψτε τες στο ρεντέ και ραντίστε τες με το χυμό λεμονιού. Σε μια κατσαρόλα ζεστάνετε το λάδι και σοτάρετε τις αγγινάρες και τα δύο κρεμμύδια, να μααραθούν. Προσθέστε τη ντομάτα κι αφήστε 5΄ επάνω στη φωτιά, ώσπου να εξατμιστεί το νερό της. Κατεβάστε από τη φωτιά, ρίξτε κι ανακατέψτε τα μυρωδικά και πιπέρι. Αφήστε το μίγμα να κρυώσει ελαφρά και προσθέστε το τυρί και τη φρυγανιά. Δοκιμάστε και προσθέστε αλάτι, αν χρειάζεται. Χωρίστε τη ζύμη σε μπαλάκια κι ανοίξτε στρογγυλά φυλλαράκια με διάμετρο 10 εκ. Βάλτε 1-2 κουταλιές γέμιση σε κάθε φυλλαράκι και τυλίξτε σε μισοφέγγαρο, βρέχοντας με λίγο νερό τις άκρες, για να κολλήσουν. Συνεχίστε κατά τον ίδιο τρόπο φτιάχνοντας αγγιναροπιτάκια, ώσπου να εξαντληθούν τα υλικά. Στο στάδιο αυτό μπορείτε να τα φυλάξετε στην κατάψυξη. Τηγανίστε τα σε μπόλικο καυτό λάδι, να ροδίσουν κι από τις δυο πλευρές. Σερβίρετέ τα ζεστά, αλλά και κρύα είναι το ίδιο νόστιμα.

ΜΑΝΤΟΛΕΣ



ΓΛΥΚΑ (3^ο Βραβείο) Σταυρούλα Τσιμά Κεφαλονιά

Χρόνος προετοιμασίας 10΄

Χρόνος μαγειρέματος 50΄ - 60΄

Οι μάντολες είναι παροδοσιακό γλύκισμα της Κεφαλονιάς και μπαίνουν μαζί με τα κουφέτα στις μπομπονιέρες του γάμου.

ΥΛΙΚΑ

- 1½ κούπας νερό
- 1 κουταλιά γλυκόζη
- 1 κουταλάκι υγρή αμμωνία
- 1/2 κουταλάκι κόκκινο χρώμα ζαχαροπλαστικής
- 3 συσκευασίες βανίλια
- 1 κιλό ζάχαρη
- 1/2 κιλού αμύγδαλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σε μικρή κατσαρόλα ανακατέψτε τη γλυκόζη με 1/2 κούπας από το νερό και ζεστάνετέ το ως το σημείο βρασμού.

Διαλύστε το χρώμα ζαχαροπλαστικής στην αμμωνία και ρίξτε το μέσα στη γλυκόζη. Κατεβάστε από τη φωτιά, αφήστε το μίγμα να κρυώσει ελαφρά, ρίξτε κι ανακατέψτε τη βανίλια. Σε μια χάλκινη κατσαρόλα βάλτε τα 3/4 της ζάχαρης και το υπόλοιπο νερό κι ανακατέψτε επάνω στη φωτιά, ώσπου ν' αρχίσει να βράζει. Ρίξτε τ' αμύγδαλα, ανακατεύοντας συνεχώς, ώσπου η λιωμένη ζάχαρη να κολλήσει επάνω σ' αυτά. Κατεβάστε από τη φωτιά και συνεχίστε 5΄ το ανακάτεμα. Βάλτε και πάλι την κατσαρόλα στη φωτιά, προσθέστε την υπόλοιπη ζάχαρη και συνεχίστε το ανακάτεμα, ώσπου να λιώσει και να κολλήσει και πάλι επάνω στ' αμύγδαλα. Κατεβάστε από τη φωτιά, ρίξτε το χρώμα κι ανακατέψτε ζωηρά, να πάει ομοιόμορφα παντού. Απλώστε το περιεχόμενο της κατσαρόλας σε λαμαρίνα κι αφήστε να κρυώσει εντελώς. Χωρίστε το σε κομμάτια και διατηρήστε τις μάντολες σε κουτί μπισκότων, σε δροσερό μέρος, μακριά από υγρασία.

ΠΟΥΓΚΑΚΙΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ

ΚΡΕΑΣ - 2^ο Βραβείο
Ειρήνη Πασχαλίδου
Βασιλικά Θεσσαλονίκης

Μερίδες 4
Χρόνος προετοιμασίας
1 ώρα και 30΄
Χρόνος ψήσιματος 40΄

ΥΛΙΚΑ

- 1 μέτριο λάχανο
- 1/2 κιλού τρυφερό κρέας από μοσχάρι, σε κύβους
- 1 κούπα λάδι
- 2/3 κούπας κριθαράκι
- 3/4 κούπας ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια
- 2 πράσα ψιλοκομμένα
- 1 κούπα λευκό ξηρό κρασί
- 2 κουταλιές ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 2 κουταλιές ψιλοκομμένο άνηθο
- 1/2 κούπας τριμμένη γραβιέρα
- 1 κούπα ψιλοκομμένα ντοματάκια κονσέρβας
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Πλύντε το λάχανο και μ' ένα κοφτερό μαχαίρι κόψτε κυκλικά γύρω από το κοτσάνι, σε βάθος, ένα κομμάτι κι αφαιρέστε το, ώστε να ελευθερωθούν τα φύλλα και να ξεχωρίζουν εύκολα. Βάλτε το σε μεγάλη κατσαρόλα μέσα σε νερό που βράζει με το κομμένο μέρος προς τα κάτω και βράστε το, ώσπου να μαλακώσουν τα φύλλα (προσοχή δεν πρέπει να λιώσουν). Βγάλτε το, αφήστε το να κρυώσει και ξεχωρίστε τα φύλλα. Αν στο εσωτερικό τα φύλλα είναι ακόμη σκληρά και δεν ξεχωρίζουν, ξαναβάλτε το στην κατσαρόλα με το νερό και βράστε το και πάλι, ώσπου να μαλακώσουν και τα υπόλοιπα φύλλα. Αφαιρέστε από τα φύλλα τα σκληρά μέρη κι αν είναι μεγάλα, χωρίστε τα σε δύο ή τρία κομμάτια κατάλληλα για τύλιγμα.



Σοτάρετε το κριθαράκι σε 1/3 κούπας λάδι κι αραδιάστε το σε πυράντοχο σκεύος με το οποίο θα σερβίρετε το φαγητό. Σε μια κατσαρόλα ζεστάνετε το υπόλοιπο λάδι και σοτάρετε το κρέας, να ροδίσει ελαφρά. Προσθέστε τα κρεμμυδάκια, τα πράσα και συνεχίστε το σοτάρισμα, ώσπου να μαραθούν. Σβήστε με το κρασί, ρίξτε 1 κούπα νερό, το μαϊντανό, το άνηθο, αλάτι και πιπέρι. Σκεπάστε και σιγοβράστε 1 ώρα περίπου ή ώσπου να μαλακώσει το κρέας και να μείνει με λίγο λάδι. Κατεβάστε από τη φωτιά, ρίξτε κι ανακατέψτε τη γραβιέρα. Βάλτε 2 κουταλιές γέμιση σε κάθε φύλλο λάχανου και δέστε σε πουγκί με 1 κλωναράκι μαϊντανό. Αραδιάστε τα πουγκιά επάνω από το κριθαράκι. Περιχύστε με το χυμό ντομάτας και 2 κούπες ζεστό νερό και ψήστε το φαγητό στους 180°C, 1 ώρα περίπου ή ώσπου να φουσκώσει το κριθαράκι και να πιει όλο το νερό. Σερβίρετε το φαγητό ζεστό.

ΠΙΚΛΕΣ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ
3ο Βραβείο
Μάρω Στυλιανού
Αθήνα

Χρόνος
προετοιμασίας
30΄
Χρόνος
μαγειρέματος **20΄**
*Παραδοσιακή
συνταγή από την
Κύπρο που
ταιριιάζει πολύ με
ψητό χοιρινό,
κοτόπουλο ή ψάρι
και σεφταλιές.*

ΥΛΙΚΑ

- 1/3 κούπας μουστάρδα, σε σκόνη
- 3 κουταλιές κάρυ
- 1/3 κούπας αλεύρι
- 2 κουταλιές αλάτι
- 1 λίτρο εκλεκτό κρασόξυδο
- 1½ λίτρου νερό
- 1 κιλό κουνουπίδι, σε φουντίτσες
- 1 κιλό σέλερι, σε ροδέλες
- 1 κιλό καρότα, σε ρόδες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σ' ένα μπολ βάλτε τη μουστάρδα, το κάρυ, το αλεύρι και το αλάτι. Ρίξτε 1½ κούπας νερό κι ανακατέψτε καλά. Περάστε το μίγμα από λεπτή σίτα κι αφήστε το στην άκρη. Βάλτε το ξίδι και το νερό σε μια κασαρόλα, επάνω στη φωτιά κι όταν αρχίσει να βράζει ρίξτε μέσα τα λαχανικά. Χαμηλώστε

τη φωτιά και βράστε 5΄. Ρίξτε κι ανακατέψτε το μίγμα των διαλυμένων στο νερό μπαχαρικών κι όταν αρχίσει να βράζει και πάλι, κατεβάστε από τη φωτιά. Αφήστε να κρυώσει εντελώς και μοιράστε τα λαχανικά μαζί με το ζουμί σε βάζα. Διατηρούνται πολλούς μήνες στο ψυγείο.

ΑΠΑΚΙ ΞΥΔΑΤΟ ΜΕ ΚΥΜΙΝΟ

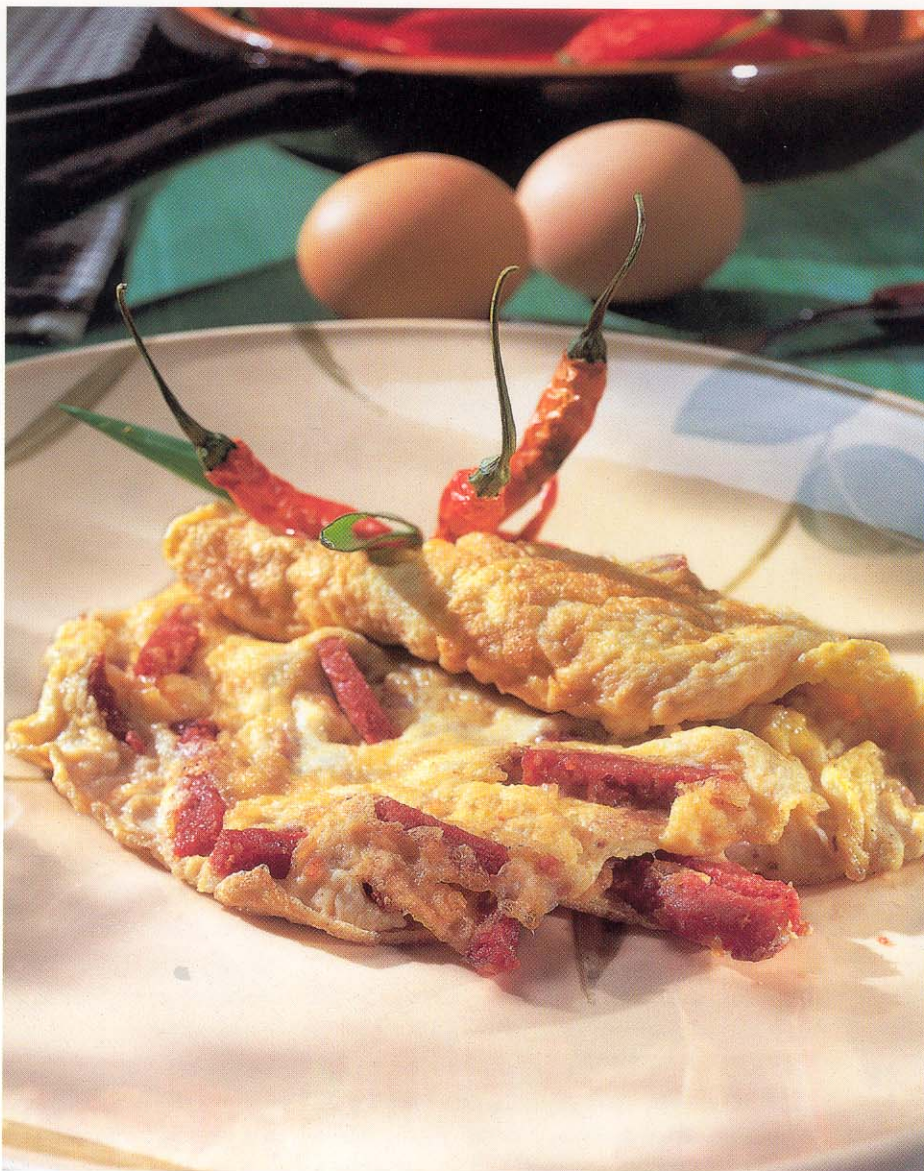
ΚΡΕΑΣ

1^ο Βραβείο
Βασίλης
Διαμαντής
Κυπαρισσία

Χρόνος
προετοιμασίας
2 ημέρες
Χρόνος
καπνίσματος
5 ώρες
Ένας
καταπληκτικός
Κρητικός μεζές.

ΥΛΙΚΑ

- 2 κιλά ψαρονέφρι
- 1 λίτρο εκλεκτό κρασόξιδο
- 2 κουταλιές κύμινο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 2 μπουκετάκια φρέσκια ρίγανη
- 2-3 μπουκετάκια φασκόμηλο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Κόψτε το ψαρονέφρι σε λωρίδες πάχους 3 εκ. Αραδιάστε τες σε λεκάνη, αλατοπιπερώστε τες και πασπαλίστε τες με το κύμινο. Σκεπάστε το με το ξίδι κι αφήστε το κρέας να σταθεί 2 ημέρες στο ψυγείο, να μαρινариστεί. Στραγγίστε το από το ξίδι κι αφήστε το να στεγνώσει. Ανάψτε φωτιά με μικρά ξύλα κι όταν καούν και μείνουν τα κάρ-

βουνα, βάλτε επάνω λίγα, λίγα τ' αρωματικά βότανα. Κρεμάστε το κρέας μέσα σε δίχτυ, σε απόσταση 50 εκ. από τη φωτιά, για να καπνιστεί. Το κάπνισμα πρέπει να διαρκέσει 5 ώρες τουλάχιστον. Όταν ετοιμαστεί, κόψτε το απάκι σε λεπτά φετάκια. Χρησιμοποιήστε το για να κάνετε ομελέτες ή να συνοδέψετε τη φασολάδα και την τραχανόσουπα.

ΓΚΙΟΥΒΕΤΣΙ ΝΗΣΤΗΣΙΜΟ



ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ - 3^ο Βραβείο
Αντωνία Ιακωβίδου
Βόλος

Μερίδες 4-5
Χρόνος προετοιμασίας 10΄
Χρόνος ψησίματος 1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό караβίδες, μέτριες
- 1/2 κούπας λάδι
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 400 γρ. ψιλοκομμένα ντοματάκια κονσέρβας
- 2 κουταλιές κέτσαπ
- 1/4 κούπας βούτυρο
- 400 γρ. κριθαράκι
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 2 κουταλιές λιωμένο βούτυρο
- 1 κουταλιά πάπρικα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Πλύντε τις караβίδες και κόψτε τα μουστάκια και τα ποδαράκια. Σε μια κατσαρόλα βάλτε το λάδι να ζεσταθεί και σοτάρετε το κρεμμύδι, ώσπου να μαραθεί. Ρίξτε τις караβίδες και σοτάρετέ τις κι αυτές. Προσθέστε 3 κούπες νερό, αλάτι, πιπέρι και βράστε τις 8΄. Αφαιρέστε τις με τρυπητή κουτάλα. Ρίξτε μέσα στην κατσαρόλα τη ντομάτα και την κέτσαπ κι αφήστε επάνω στη φωτιά ως το σημείο βρασμού. Σοτάρετε το κριθαράκι στο βούτυρο και βάλτε το σε γκιουβέτσι ή σε πυράντοχο σκεύος. Περιχύστε με τη σάλτσα και ψήστε στους 180°C, 1 ώρα περίπου ή ώσπου να μαλακώσει το κριθαράκι και ν' απορροφήσει όλο το ζουμί. Λίγα λεπτά πριν το βγάλετε από το φούρνο αραδιάστε επάνω τις караβίδες, αλείψτε τις με το λιωμένο βούτυρο και πασπαλίστε τις με την πάπρικα. Σερβίρετε το φαγητό ζεστό.

ΤΥΛΙΧΤΑΡΙΑ ΚΑΣΙΩΤΙΚΑ ΜΕ ΦΥΛΛΑ ΜΟΛΟΧΑΣ



ΛΑΧΑΝΙΚΑ (1^ο Βραβείο) Ειρήνη Βακάμη - Θεσσαλονίκη

Μερίδες 6

Χρόνος προετοιμασίας 1 ώρα

Χρόνος μαγειρέματος 40΄

*Μια ωραία νηστήσιμη συνταγή
από την Κάσο της Δωδεκανήσου.*

ΥΛΙΚΑ

- 2-3 καρδιές αγγινάρας, τριμμένες
- 2 μέτρια κολοκύθια, τριμμένα
- 400 γρ. φύλλα μολόχας
- 1/2 κιλού ρύζι καρολίνα
- 1 πατάτα, τριμμένη
- 1/2 κούπας ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 1/2 κούπας ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι
- 1/2 κούπας ψιλοκομμένο δυόσμο
- 1/2 κούπας ψιλοκομμένο άνηθο
- 1 κούπα λάδι
- 1 πατάτα, σε λεπτές στρογγυλές φέτες
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1/4 κούπας χυμό λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Πασπαλίστε με λίγο αλάτι τα κολοκύθια και τις αγγινάρες, κι αφήστε τα να σταθούν 1 ώρα στο τρυπητό, να φύγει το περισσότερο από το νερό τους. Ζεματίστε τα φύλλα της μολόχας 5΄ σε νερό που βράζει. Στραγγίστε τα κι αφήστε τα να κρυώσουν. Σ΄ ένα μπολ ανακατέψτε το ρύζι με τις αγγινάρες, τα κολοκύθια, την τριμμένη πατάτα, τα δύο κρεμμύδια και τα μυρωδικά. Περιχύστε με το μισό λάδι, πασπαλίστε με αλάτι και πιπέρι κι ανακατέψτε καλά, να ενωθούν τα υλικά. Βάλτε 1 κουταλιά από τη γέμιση σε κάθε φύλλο μολόχας και τυλίξτε ντολμάδες. Απλώστε τις φέτες της πατάτας στον πάτο μιας κατσαρόλας κι αραδιάστε επάνω τα τυλιχτάρια. Περιχύστε τα με το υπόλοιπο λάδι. Σκεπάστε τα μ΄ ένα πιάτο που να χωράει στην κατσαρόλα και περιχύστε με 2 κούπες ζεστό νερό. Σιγοβράστε 1 ώρα περίπου, ώσπου να μαλακώσουν οι ντολμάδες και να μείνουν σχεδόν με το λάδι τους. Λίγο πριν τους κατεβάσετε από τη φωτιά, περιχύστε τους με το χυμό λεμονιού.

ΑΡΝΑΚΙ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΜΥΓΔΑΛΑ



ΚΡΕΑΣ - 3^ο Βραβείο
Γρηγόρης Φλώρος
Πειραιάς

• 200 γρ. αμύγδαλα, ασπρισμένα
κι ελαφρά ψημένα

Μερίδες 6

Χρόνος προετοιμασίας 10'

Χρόνος μαγειρέματος 1 ώρα

Μια συνταγή από την Αιτωλοακαρνανία.

ΥΛΙΚΑ

- 1½ κιλού αρνάκι (μπούτι ή σπάλα), σε μερίδες
- 1/2 κούπας λάδι
- 2 κρεμμύδια, χοντροκομμένα
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 1 κουταλάκι τριμμένο τζίντζερ
- 1 συσκευασία ζαφορά (σαφράν)
- 1 ξύλο κανέλας
- 1 κιλό ώριμες ντομάτες, χωρίς τη φλούδα, πολτοποιημένες
- 1 κουταλιά πελτέ ντομάτας
- 2 κουταλιές μέλι
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σε μια κατσαρόλα ζεστάνετε το λάδι και σοτάρετε τα κομμάτια του κρέατος, να ροδίσουν ελαφρά. Προσθέστε το κρεμμύδι, το σκόρδο και συνεχίστε το σοτάρισμα, ώσπου να μαραθούν. Πασπαλίστε με το τζίντζερ και τη ζαφορά. Διαλύστε τον πελτέ μέσα στη ντομάτα και ρίξτε το μίγμα στην κατσαρόλα μαζί με το ξύλο κανέλας, 1 κούπα νερό, αλάτι πιπέρι. Σκεπάστε και σιγοβράστε 1 ώρα περίπου, ώσπου να μαλακώσει το κρέας και να δέσει η σάλτσα. Μεταφέρετε το κρέας με τρυπητή κουτάλα σε πιατέλα σερβιρίσματος και διατηρήστε το ζεστό. Αφαιρέστε και πετάξτε το ξύλο κανέλας. Ρίξτε κι ανακατέψτε στη σάλτσα το μέλι κι αφήστε τη 5' επάνω στη φωτιά, να ενσωματωθεί μέσα σ' αυτή το μέλι. Περιχύστε με τη σάλτσα το κρέας και πασπαλίστε με τ' αμύγδαλα. Σερβίρετε αμέσως συνοδεύοντάς το φαγητό με κουσκούς ή ρύζι πιάφι.

ΤΑΡΑΜΟΚΕΦΤΕΔΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ



ΛΑΧΑΝΙΚΑ (2^ο Βραβείο) Αποστολία Παϊπάη Βόλος

Μερίδες 4-5

Χρόνος προετοιμασίας 40΄

Χρόνος ψησίματος 60΄

*Μια ωραία νηστήσιμη συνταγή από το Βε-
λεστίνο Μαγνησίας.*

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό σπανάκι
- 1/2 κιλού παζά
- 1 κούπα ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1/2 κούπας ψιλοκομμένο άνηθο
- 1 κούπα ψιλοκομμένα ντοματάκια κονσέρβας
- 1 κούπα λάδι
- 200 γρ. ταραμά
- 250 γρ. ψίχα ψωμιού
- 2 κουταλιές πάπρικα
- αλεύρι για το τύλιγμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Πλύντε καλά τα χόρτα, καθαρίστε τα και κόψτε τα μισά σε μεγάλα κομμάτια. Ανακατέψτε τα με το ξερό κρεμμύδι, τα μισά φρέσκα κρεμμυδάκια, το άνηθο, αλάτι και πιπέρι. Αραδιάστε τα σε γκιουβέτσι με διάμετρο 30 εκ. και περιχύστε τα με το μισό λάδι και τη μισή ντομάτα. Ψιλοκόψτε τα υπόλοιπα χόρτα, πασπαλίστε τα με λίγο αλάτι και τρίψτε τα μέσα στις παλάμες σας, να μαραθούν. Στραγγίστε και στίψτε τα να φύγει η περίσσεια του νερού. Μουσκέψτε την ψίχα του ψωμιού, στίψτε την, να φύγει η περίσσεια του νερού, ανακατέψτε την με τον ταραμά, την υπόλοιπη ντομάτα και τα τριμμένα χόρτα. Πλάστε μεγάλους κεφτέδες, αλευρώστε τους κι αραδιάστε τους μέσα στο ταψί, επάνω από τα χόρτα. Περιχύστε τους κεφτέδες με το υπόλοιπο λάδι και πασπαλίστε τους με την πάπρικα. Ψήστε το φαγητό στους 180°C 1 ώρα περίπου ή ώσπου να μείνει σχεδόν με το λάδι του. Σερβίρετέ το ζεστό ή κρύο, είναι το ίδιο νόστιμο.

ΠΑΛΑΜΙΔΙ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΚΟΥΚΙΑ



ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ -
1^ο Βραβείο
Σταυρούλα
Πουλιανού
Πρέβεζα

Μερίδες 4
Χρόνος
προετοιμασίας 30'
Χρόνος
ψησίματος 1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

- 1 παλαμίδι ή χέλι, 1 κιλό περίπου
- 500 γρ. φρέσκα κουκιά
- 1/2 κούπας ψιλοκομμένο άνηθο ή μάραθο
- 1/2 κούπας ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια
- 3/4 κούπας λάδι
- 1/4 κούπας χυμό λεμονιού
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Καθαρίστε το ψάρι και κόψτε το σε φέτες. Πλύντε τες καλά να φύγει κάθε ίχνος αίματος, πασπαλίστε τες με αλάτι και πιπέρι κι αφήστε τες να σταθούν 30'. Στο μεταξύ καθαρίστε και πλύντε τα κουκιά κι ανακατέψτε τα με τα μισά κρεμμυδάκια και το μισό άνηθο. Αραδιάστε τα σε ταψί ή καλύτερα σε γκιουβέτσι. Πασπαλίστε με αλάτι, πιπέρι και περιχύστε τα με το μισό λάδι. Τοποθετήστε επάνω από τα κουκιά τις φέτες του ψαριού και πασπαλίστε με τα υπόλοιπα κρεμμυδάκια και το άνηθο. Περιχύ-

στε με το υπόλοιπο λάδι. Ψήστε το φαγητό στους 180°C, 1 ώρα περίπου. Στο διάστημα αυτό ανακατέψτε μια φορά προσεχτικά τα κουκιά και γυρίστε τις φέτες του ψαριού να ψηθούν κι από την άλλη πλευρά. Το φαγητό πρέπει να μείνει σχεδόν με το λάδι του. Περιχύστε το με το χυμό λεμονιού μόλις το βγάλετε από το φούρνο. Σερβίρετέ το ζεστό ή κρύο, είναι το ίδιο νόστιμο. Εναλλακτικά φτιάξτε το φαγητό με ξερά κουκιά, που θα τα βάλετε σε νερό, να φουσκώσουν, μια νύχτα.

ΠΙΤΑΚΙΑ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΑ ΦΑΣΟΛΙΑ

ΠΙΤΕΣ
2^ο Βραβείο
Μαρία Πετρίδου
Κατερίνη

Γίνονται 20 πιτάκια
Χρόνος προετοιμασίας
12 ώρες
Χρόνος τηγανίσματος
20'

*Μια παραδοσιακή
συνταγή από την
Καيسάρεια
της Καππαδοκίας.*

ΥΛΙΚΑ

για τη ζύμη

- 1/2 κιλού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 κουταλιές μαγιά ξερή
- 1/2 κουταλάκι αλάτι
- 1 κούπα ζεστό νερό 40 °C

για τη γέμιση

- 300 γρ. κόκκινα φασόλια
- 1/3 κούπας λάδι
- 1/2 κούπας τριμμένο κρεμμύδι
- 1/4 κούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
- μαύρο φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σε μια λεκάνη ζυμώματος κοσκινίστε το αλεύρι με τη μαγιά και το αλάτι. Κάντε στο κέντρο ένα λάκκο και ρίξτε μέσα το νερό. Παίρνοντας λίγο, λίγο το αλεύρι από τριγύρω ζυμώστε, να επιτύχετε ζύμη σφιχτή που να μην κολλάει στα δάχτυλα. Σκεπάστε την με βαμβακερή πετσέτα κι αφήστε τη να σταθεί 1 ώρα τουλάχιστον, ώπου να διπλασιαστεί σε όγκο. Βάλτε τα φασόλια σε νερό που να τα σκεπάζει κι αφήστε τα να σταθούν μια νύχτα. Στραγγίστε τα και πετάξτε το νερό. Βράστε τα σε αλατισμένο νερό, 40' περίπου ή ώπου να μαλακώσουν καλά. Στραγγίστε τα. Σε μια κατσαρόλα ζεσάνε-



τε το λάδι και σοτάρете το κρεμμύδι, να μαραθεί. Προσθέστε τα φασόλια το μαϊντανό, μπόλικο φρεσκοτριμμένο πιπέρι και συνεχίστε το σοτάρισμα 5' ακόμη. Κατεβάστε από τη φωτιά και πατήστε τα φασόλια μ' ένα πηρούνι, ή αλέστε τα στο πολυμίξερ να γίνουν πουρές. Αφήστε τα να κρυώσουν. Χωρίστε τη ζύμη σε 20 μπαλάκια κι ανοίξτε επάνω σε αλευρωμένη επιφάνεια στρογγυλά φυλλαράκια με διάμετρο 10 εκ. Βάλτε σε κάθε φυλλαράκι 1-2 κουταλιές από τη γέμιση και κλείστε σε μισοφέγγαρο, βρέχοντας με λίγο νερό τις άκρες, για να κολλήσουν. Ετοιμάστε όλα τα πιτάκια κι αφήστε τα να σταθούν 30', να φουσκώσουν και πάλι. Τηγανίστε τα λίγα, λίγα σε μπόλικο ζεστό λάδι, ώπου να ροδίσουν. Βγάλτε τα με τρυπητή κουτάλα και στραγγίστε τα σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Ζεστά ή κρύα είναι το ίδιο νόστιμα.

ΧΤΑΠΟΔΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΡΙΓΑΝΗ



ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ - 3^ο Βραβείο
Σοφία Γιαννέτσου - Αθήνα

Μερίδες 4-5

Χρόνος προετοιμασίας 40΄

Χρονος μαγειρέματος 1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

- 1 χταπόδι, 1½ κιλού περίπου
- 1 κούπα τριμμένο κρεμμύδι
- 1 κούπα λευκό ξηρό κρασί
- 1/2 κούπας λάδι
- 1 κουταλιά πελτέ ντομάτας, διαλυμένο σε
- 1 κούπα νερό
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1½ κούπας ψιλοκομμένο μάραθο
- 1 κούπα φουντίτες φρέσκια ρίγανη

- 1 κιλό πατάτες, σε χοντρές φέτες (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Κόψτε το χταπόδι σε κομμάτια. Βάλτε το σε κατσαρόλα κι αφήστε το επάνω στη φωτιά, ώσπου να βγάλει το περισσότερο από το νερό του. Ρίξτε το λάδι και το κρεμμύδι και σοτάρετε, ώσπου να μαραθεί το κρεμμύδι. Σβήστε με το κρασί και ρίξτε μέσα το διαλυμένο πελτέ. Σκεπάστε και σιγοβράστε 30΄ ή ώσπου να μισομαλακώσει το χταπόδι. Ζεματίστε τη ρίγανη, στραγγίστε και προσθέστε την στην κατσαρόλα μαζί με το μάραθο και τις πατάτες, αν χρησιμοποιήσετε. Προσθέστε νερό, να μισοσκεπαστούν οι πατάτες. Συνεχίστε το μαγείρεμα, ώσπου να μαλακώσει καλά το χταπόδι και οι πατάτες και το φαγητό να μείνει με λίγη σάλτσα.

ΓΑΥΡΟΣ ΣΑΓΑΝΑΚΙ



**ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ - 2^ο Βραβείο
Φωτεινή Τσιτσελοπούλου
Κοζάνη**

Μερίδες 2-3

Χρόνος προετοιμασίας 30΄

Χρόνος ψησίματος 30΄

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κιλού γαύρο
- 1/3 κούπας λάδι
- 1 κούπα ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια
- 2 κουταλιές μουστάρδα, έτοιμη, γλυκιά
- 1 κουταλάκι ρίγανη
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1/4 κούπας χυμό λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Πλύντε και καθαρίστε το γαύρο, αφαιρώντας τις κοιλίες, τα κεφάλια, και αν έχετε υπομονή, αφαιρέστε και τη ραχοκοκαλιά. Ξεπλύντε τα ψάρια και βάλτε τα σε τρυπητό, να στραγγίσουν καλά. Απλώστε τα κρεμμυδάκια σ' ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι, με βαρύ πάτο και στρώστε επάνω σε μια σειρά τα ψάρια, το ένα πλάι στο άλλο. Πασπαλίστε με αλάτι, πιπέρι, τη ρίγανη και περιχύστε με το λάδι και τη μουστάρδα, αφού τη διαλύσετε σε 1/4 κούπας νερό. Σκεπάστε και σιγοβράστε 30΄ περίπου. Αφαιρέστε το κάλυμμα και συνεχίστε το βράσιμο σε δυνατή φωτιά, ώπου το φαγητό να μείνει σχεδόν με το λάδι του. Όταν το κατεβάσετε από τη φωτιά, περιχύστε το με το χυμό λεμονιού. Σερβίρετέ το ζεστό ή κρύο, είναι το ίδιο νόστιμο.

ΧΑΛΒΑΔΟΠΙΤΑ ΣΥΡΟΥ



ΓΛΥΚΑ -
1^ο Βραβείο
Μαρία Γάσπαρη
Κερατσίνι

Γίνονται
12 χαλβαδόπιτες
Χρόνος
ετοιμασίας 30΄

ΥΛΙΚΑ

- 1 κούπα ζάχαρη
- 1/2 κούπας νερό
- 2 κουταλιές
γλυκόζη
- 3 ασπράδια
- 2 συσκευασίες
βανίλια
- 1/2 κούπας μέλι
- 1 κούπα φιστίκια
Αίγινας ψημένα
- 2 κούπες
αμύγδαλα ψημένα
- ζάχαρη άχνη, για
το πασπάλισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σε μια μικρή κατσαρόλα με βαρύ πάτο βάλτε τη ζάχαρη και το νερό και βράστε 15΄ περίπου, ώσπου να γίνει πυκνή καραμέλα. Σ' ένα μπολ ανακατέψτε τα φιστίκια και τ' αμύγδαλα. Χτυπήστε τ' ασπράδια με τη γλυκόζη και τη βανίλια σε σφιχτή μαρέγκα. Συνεχίζοντας το χτύπημα ρίξτε λίγη, λίγη την καυτή καραμέλα και το μέλι. Κατόπιν ανακατεύοντας μ' ένα ξύλινο κουτάλι ρίξτε κι ανα-

κατέψτε τα φιστίκια και τ' αμύγδαλα. Πασπαλίστε με ζάχαρη άχνη ένα ταψάκι με διάμετρο 25 εκ. κι απλώστε μέσα το μίγμα. Με μια σπάτουλα ισιώστε την επιφάνεια και πασπαλίστε με ζάχαρη άχνη. Αφήστε τη χαλβαδόπιτα να κρυώσει εντελώς και χωρίστε την σε κομμάτια. Τυλίξτε τα σε πλαστική μεμβράνη ή ζελατίνα και φυλάξτε τα μακριά από υγρασία.

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΦΕΤΑ ΣΤΟ ΑΛΟΥΜΙΝΟΧΑΡΤΟ

ΖΥΜΑΡΙΚΑ

2^ο βραβείο

Ρούλα Γαγάνη - Ρέ-
θυμνο Κρήτης

Μερίδες 5

Χρόνος

προετοιμασίας 15'

Χρόνος

ψησίματος 15'

Μια εύκολη,

γρήγορη συνταγή α-

πό το Ρέθυμνο Κρή-

της

ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. μακαρόνια
σπαγγέτι, Νο 6
- 3 κουταλιές βούτυρο
- 5 κούπες
χοντροτριμμένη φέτα
- 1/3 κούπας λάδι
- 2 μέτριες ώριμες
ντομάτες, χωρίς τη
φλούδα και τους
σπόρους,
ψιλοκομμένες
- ρίγανη
- 2 κουταλιές
ψιλοκομμένο
μαϊντανό
- αλάτι και
φρεσκοτριμμένο
πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βράστε τα μακαρόνια 8' σε αλατισμένο νερό με 2 κουταλιές λάδι. Στραγγίστε κι ανακατέψτε τα με το βούτυρο και τη φέτα. Μοιράστε τα σε 5 μεγάλα, τετράγωνα κομμάτια αλουμινόχαρτο. Πασπαλίστε τα με το 1/5 της ντομάτας, λίγη ρίγανη και μπόλικο φρε-

σκοτριμμένο πιπέρι. Περιχύστε τα με 2 κουταλιές λάδι και κλείστε το αλουμινόχαρτο σε πουγκί. Τοποθετήστε τα πουγκιά σε ταψί και ψήστε τα στους 180°C, 15' περίπου ή ώσπου να λιώσει η φέτα. Σερβίρετέ τα αμέσως πασπαλισμένα με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

ΨΩΜΙ ΜΕ ΠΟΛΥΧΡΩΜΑ ΞΟΜΠΛΙΑ

ΠΙΤΕΣ - 1^ο Βραβείο
Μαργαρίτα Χαρχάρη
Καρδίτσα

Γίνονται 2 καρβέλια
Χρόνος προετοιμασίας
3 ώρες
Χρόνος ψησίματος 1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κουταλιά αλάτι
- 2 κουταλιές μαγιά ξερή ή 60 γρ. νωπή
- 1 λίτρο ζεστό νερό (40 °C)
- 1 ασπράδι, χτυπημένο με
- 2 κουταλιές νερό

για τα χρωματιστά ζυμάρια

- 200 γρ. σπανάκι, βρασμένο ή
- 200 γρ. καρότα, βρασμένα ή
- 200 γρ. παντζάρια βρασμένα
- 2 - 2½ κούπας αλεύρι
- 1/2 κουταλάκι αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ετοιμάστε τα χρωματιστά ζυμάρια. Χτυπήστε στο μπλέντερ το κάθε λαχανικό, με λίγο από το νερό που έβρασε, να γίνει λείος πολτός και βάλτε το σ' ένα μπολ. Κοσκινίστε το αλεύρι με το αλάτι και ρίξτε το στο μπολ, ζυμώνοντας, να γίνει σφιχτή ζύμη που να μην κολλάει. Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε λίγο ακόμη αλεύρι. Σκεπάστε το μπολ με βαμβακερή πετσέτα κι αφήστε το ζυμάρι να σταθεί 30'. Στο μεταξύ ετοιμάστε το ψωμί. Διαλύστε τη μαγιά σε λίγο από το ζεστό νερό. Προσθέστε μερικές κουταλιές αλεύρι κι ανακατέψτε, να γίνει πηχτός χυλός. Σκεπάστε κι αφήστε να σταθεί 10' περίπου ή ώσπου να φουσκώσει η μαγιά και να δημιουργηθούν φούσκες στην επιφάνεια. Σε μια λεκάνη ζυμώματος κοσκινίστε το αλεύρι με το αλάτι κι ανοίξτε στο κέντρο ένα λάκκο. Ρίξτε

μέσα το μισό νερό και τη φουσκωμένη μαγιά. Ζυμώστε παίρνοντας λίγο, λίγο το αλεύρι από τριγύρω και βρέχοντας τα χέρια σας με το υπόλοιπο νερό. Ζυμώστε 20' περίπου, να γίνει ζύμη λεία κι απαλή που να μην κολλάει στα δάχτυλα. Χωρίστε τη ζύμη σε δύο μπάλες κι απλώστε τες σε λαδωμένα ταψιά με διάμετρο 28 εκ. Πλάστε κορδόνια με τα χρωματιστά ζυμάρια ή κόψτε διάφορα σχήματα με κουπ-πατ και στολίστε τα ψωμιά, βρέχοντάς τα με λίγο νερό, για να κολλήσουν. Σκεπάστε με βαμβακερή πετσέτα κι αφήστε τα ψωμιά να σταθούν 2 ώρες περίπου ή ώσπου να διπλασιαστούν σε όγκο. Ψήστε τα στους 200 °C για 10', χαμηλώστε τη θερμοκρασία στους 150 °C και συνεχίστε το ψήσιμο 1 ώρα ακόμη. 20' πριν τα βγάλετε από το φούρνο, αλείψτε τα ψωμιά με το ασπράδι.

ΒΑΛΑΝΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ

ΖΥΜΑΡΙΚΑ - 1^ο Βραβείο Φωτεινή Σάββα - Αθήνα

Μερίδες 10

Χρόνος προετοιμασίας 2 ώρες

Χρόνος μαγειρέματος 1 ώρα και 10'

Οι Βαλάνες είναι φαγητό δύσκολο και πολύπλοκο, γι αυτό προοριζόταν για ειδικές περιπτώσεις και για τις καλές ημέρες που στο σπίτι γιόρταζαν κάποιο ευχάριστο γεγονός. Με την ίδια ζύμη, στη Λήμνο έφτιαχναν φρέσκα ζυμαρικά, σε διάφορα σχήματα, τα έβραζαν και τα περιχύναν με λιωμένο βούτυρο και τυρί ή πετιμέζι. Έφτιαχναν επίσης φανταστικές χυλοπίτες που τις στέγνωναν, τις έψηναν λίγο και τις κρατούσαν όλο το χρόνο.

ΥΛΙΚΑ

για τη ζύμη

- 1/2 κιλού αλεύρι
- 50 γρ. σιμιγδάλι ψιλό
- 1/2 κουταλάκι αλάτι
- 2 αυγά, ελαφρά χτυπημένα
- 1 κούπα γάλα
- 3-4 κουταλιές κορν φλάουρ

για τη γέμιση

- 1/2 κούπας λάδι
- 250 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
- 250 γρ. κιμά χοιρινό
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, τριμμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, τριμμένο
- 1/2 κούπας λευκό ξηρό κρασί
- 1 κούπα ψιλοκομμένα ντοματάκια κονσέρβας
- 1 αυγό
- 1 κούπα γραβιέρα
- αλάτι και πιπέρι

για τη σάλτσα

- 2/3 κούπας λάδι
- 2 σκελίδες σκόρδο, σε δοντάκια
- 400 γρ. ψιλοκομμένα ντοματάκια κονσέρβας
- 1 κουταλιά πελτέ ντομάτας
- 2 κουταλιές ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 2 κουταλιές ψιλοκομμένο βασιλικό

- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

για το ψήσιμο

- 2 κουταλιές βούτυρο
- 1/2 κούπας γάλα
- 1 κούπα τριμμένη κεφαλογραβιέρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ **Ετοιμάστε τη ζύμη.** Σε μια λεκάνη ζυμώματος κοσκινίστε το αλεύρι με το σιμιγδάλι και το αλάτι. Ρίξτε τ' αυγά και κατόπιν το γάλα λίγο, λίγο, ζυμώνοντας, ώσπου να επιτύχετε σκληρή ζύμη που να μην κολλάει στα δάχτυλα. Σκεπάστε την με βαμβακερή πετσέτα κι αφήστε τη να σταθεί 1 ώρα. **Ετοιμάστε τη γέμιση.** Σε μια κατσαρόλα ζεστάνετε το λάδι και σοτάρετε τους κιμάδες με το κρεμμύδι και το σκόρδο. Σβήστε με το κρασί. Προσθέστε τις ντομάτες, αλάτι και πιπέρι. Σκεπάστε και σιγοβράστε 20' ή ώσπου να δέσει η σάλτσα. Κατεβάστε από τη φωτιά κι αφήστε το μίγμα να κρυώσει λίγο. Ρίξτε κι ανακατέψτε το αυγό και το τυρί. **Ετοιμάστε τη σάλτσα.** Σε μια κατσαρόλα βάλτε το λάδι και σοτάρετε ελαφρά το σκόρδο. Προσθέστε 2 κούπες νερό και τα υπόλοιπα υλικά, εκτός από τα μυρωδικά. Σκεπάστε και μόλις αρχίσει να βράζει το μίγμα, κατεβάστε από τη φωτιά και προσθέστε τα μυρωδικά, αλάτι και πιπέρι. Χωρίστε τη ζύμη σε 6 μπάλες. Πασπαλίστε τον πάγκο εργασίας με το κορν φλάουρ κι ανοίξτε κάθε μπάλα σε φύλλο κάπως χοντρό. Κόψτε τετράγωνα φυλλαράκια 10x10 εκ. Βάλτε 2-3 κουταλιές γέμιση σε κάθε φυλλαράκι και σχηματίστε πουγκιά σηκώνοντας τις άκρες και βρέχοντάς τες με λίγο νερό, για να κολλήσουν. Αλείψτε με το βούτυρο το ταψί του φούρνου και ρίξτε μέσα το γάλα. Αραδιάστε σ' αυτό τις βαλάνες και περιχύστε τες με τη σάλτσα. Σκεπάστε με αλουμινόχαρτο και ψήστε στους 180°C 1 ώρα. Αφαιρέστε το αλουμινόχαρτο και πασπαλίστε με το τυρί. Συνεχίστε το ψήσιμο 10' ακόμη ή ώσπου να λιώσει και να ροδίσει το τυρί. Σερβίρετέ τις βαλάνες ζεστές.

ΦΑΣΚΙΕΣ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ (ΕΥΣΤΡΑΤΙΑΣ)

ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ
ΒΡΑΒΕΙΟ ΒΕΦΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ
Χρήστος Μαντίδης
Σέρρες

Μερίδες 6-8

Χρόνος προετοιμασίας 2 ώρες

Χρόνος ψησίματος 40΄

Εμπνευσμένη παραδοσιακή συνταγή που δείχνει τη σοφία με την οποία οι γυναίκες αξιοποιούσαν τα απλά και λίγα υλικά που διέθεταν, αλλά και τον υπέροχο τρόπο με τον οποίο τα συνδύαζαν. Παλιά το φαγητό αυτό το ετοίμαζαν για το τραπέζι της Πρωτοχρονιάς, χρησιμοποιώντας σπιτικό κοτόπουλο και σπιτικό βούτυρο. Συνήθιζαν μάλιστα να τεμαχίζουν το κοτόπουλο μαζί με τα κόκαλα, σε μέτρια κομμάτια και να το χρησιμοποιούν στη γέμιση, φροντίζοντας στο τύλιγμα "να πέφτει" σε κάθε φασκιά 1 κομματάκι κρέας με λίγο κόκαλο. Η τεχνήτρα που ξεκινούσε την προετοιμασία του φαγητού από το βράδυ της παραμονής, ξεχώριζε το καλύτερο κομμάτι του κοτόπουλου και το έκλεινε σε μια φασκιά. Εκείνος που το πετύχαινε στο επίσημο Πρωτοχρονιάτικο τραπέζι, θεωρείτο ο τυχερός της Νέας Χρονιάς!

ΥΛΙΚΑ

- 1 μεγάλο κοτόπουλο, 2 κιλά περίπου
- τα συκωτάκια από το κοτόπουλο
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 1 μεγάλο λάχανο
- 1 κούπα βούτυρο αγελάδος
- 1 κούπα τριμμένο κρεμμύδι
- 2/3 κούπας ρύζι καρολίνα
- 2/3 κούπας μπλιγούρι
- 2 κουταλιές πελτέ ντομάτας, διαλυμένο σε
- 1/2 κούπας ζεστό νερό

- 1/4 κούπας χυμό λεμονιού
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- κόκκινο γλυκό πιπέρι για το πασπάλισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Αφαιρέστε την πέτσα και το ορατό λίπος από το κοτόπουλο. Κόψτε και κρατήστε το λαιμό και τις φτερούγες. Αφαιρέστε τα κόκαλα και κόψτε το κρέας σε μικρούς κύβους. Ετοιμάστε ζωμό βράζοντας για 30΄ σε 1 λίτρο αλατισμένο νερό τα κόκαλα, τις φτερούγες, το λαιμό, τα συκωτάκια του πουλιού, το κρεμμύδι και 2 κουταλιές βούτυρο. Στραγγίστε και κρατήστε το ζωμό. Στο μεταξύ ζεματίστε το λάχανο όπως για τους λαχανοντολμάδες, να μαλακώσει και χωρίστε τα φύλλα. **Ετοιμάστε τη γέμιση.** Σε μια κατσαρόλα ζεστάνετε το μισό βούτυρο και σοτάρετε τους κύβους του πουλιού να ροδίσουν ελαφρά, προσθέστε το τριμμένο κρεμμύδι και σοτάρετε 2΄ ακόμη, να μαραθεί. Ρίξτε 1/2 κούπας νερό και σιγοβράστε 20΄ περίπου, να μισομαλακώσει το κοτόπουλο. Ρίξτε κι ανακατέψτε το ρύζι, το μπλιγούρι, αλάτι και πιπέρι. Τέλος ρίξτε το διαλυμένο πελτέ και 1 κούπα από το ζωμό κότας. Σκεπάστε και σιγοβράστε 20΄ περίπου, ώσπου να μισομαλακώσει το ρύζι και το μπλιγούρι και ν' απορροφηθούν τα υγρά. Κατεβάστε από τη φωτιά κι αφήστε τη γέμιση να κρυώσει. Βάλτε σε κάθε φύλλο λάχανου 2-3 κουταλιές γέμιση, προσέχοντας να έχει τ' ανάλογα κομματάκια κοτόπουλο. Τυλίξτε μεγάλους ντολμάδες κι αραδιάστε τους σε σειρές τον ένα πλάι στον άλλο, σε πλατύ γκιουβέτσι ή πυράντοχο σκεύος. Περιχύστε με τον υπόλοιπο ζωμό, το χυμό λεμονιού και βάλτε εδώ κι εκεί το υπόλοιπο βούτυρο, σε κομματάκια. Ψήστε το φαγητό, σκεπασμένο, στους 200°C 40΄ περίπου. Σερβίρετέ το ζεστό, πασπαλισμένο με κόκκινο γλυκό πιπέρι.

ΤΖΑΡΑΧΙΑ



ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ (2^ο Βραβείο) Πολυξένη Πλιάτσικα - Λάρισα

Μερίδες 6

Χρόνος προετοιμασίας 1 ώρα

Χρόνος μαγειρέματος 1 ώρα

*Μια συνταγή των προσφύγων
της Ανατολικής Ρωμυλίας.*

ΥΛΙΚΑ

- 1 μεγάλο λάχανο τουρσί
- 1 κότα, 1½ κιλού περίπου
- 1 κούπα λάδι
- 250 γρ. συκωτάκια πουλιών, ψιλοκομμένα
- 1 κούπα ρύζι καρολίνα
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- λίγο κόκκινο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Στρώστε μερικά φύλλα λάχανο

στον πάτο μιας μεγάλης κατσαρόλας. Χωρίστε την κότα σε μερίδες κι αφαιρώντας τα κόκαλα που προεξέχουν, τυλίξτε τες μια, μια μέσα σε φύλλα λάχανου. Τοποθετήστε τες μέσα στην κατσαρόλα. Ψιλοκόψτε τα συκωτάκια της κότας κι ανακατέψτε τα με τα υπόλοιπα συκωτάκια πουλιών και το ρύζι. Προσθέστε αλάτι, πιπέρι και κόκκινο πιπέρι.

Τυλίξτε με το μίγμα αυτό μικρά ντολμαδάκια, χρησιμοποιώντας τα υπόλοιπα φύλλα του λάχανου κι αραδιάστε τα μέσα στην κατσαρόλα επάνω από το κοτόπουλο. Περιχύστε με μια κούπα ζεστό νερό και το λάδι. Σκεπάστε τα αναποδογυρίζοντας στην επιφάνεια ένα πιάτο που να χωράει στην κατσαρόλα. Βάλτε το καπάκι και σιγοβράστε, 1 ώρα ή ώσπου το φαγητό να μείνει με λίγο ζουμί. Σερβίρετέ το ζεστό, πασπαλισμένο με φρεσκοτριμμένο κόκκινο καυτερό πιπέρι.